

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

洛杉矶县公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的帮助，以减缓 2019 新型冠状病毒疾病(COVID-19) 的传播速度。我们也鼓励你制定一个家庭计划，来帮助保护你的健康。

了解冠状病毒的传播途径

当患有 COVID-19 的病人咳嗽或打喷嚏时，从他们的鼻子或嘴里喷出的小飞沫可以传播 3-6 英尺的距离。如果人们吸入这些飞沫，或者飞沫落在他们的眼睛，鼻子或嘴上，就会被感染病毒。虽然患有 COVID-19 的病人传染性最强，但人们可能会在开始感到不适前的几天时间内传播病毒。个人也可能通过接触带有病毒的表面或物体，然后在触摸自己的嘴、鼻子或眼睛之后感染上 COVID-19。

了解 COVID-19 的症状

已报告的疾病患者症状从轻微到病情严重不等，有的患者需要住院，甚至最终死亡。症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

执行物理距离措施

公共卫生部门要求每个人尽自己的一份力量，通过执行物理距离（也被称为社交距离）措施来帮助减缓新型冠状病毒在我们社区内的传播速度。这意味着留在家里，避开人群，尽可能与他人保持至少 6 英尺的距离。

如何执行物理距离措施

- 请尽可能留在家里。
- 不要前往人群聚集的地方。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 如果可能的话，在家工作或学习。
- 不要让访客来访，也不要让你的孩子参加集体玩耍活动。
- 避免前往医疗保健设施，除非你需要必要的服务。
- 避免不必要的旅行。
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 避免与人近距离接触。与其握手，不如尝试其他不涉及近距离接触或者距离在 6 英尺以内的问候方式。

如果你必须乘坐公共交通工具、购物、上班或参加其他活动，应采取预防措施，以减少风险，如：

- 限制你与他人近距离接触的时间。
- 限制和不同的人在一起的时间。
- 尽可能与他人保持距离，尤其是在他们咳嗽或打喷嚏时。
- 请戴上布面遮盖物。请确保正确佩戴它——请参阅相关的[布面遮盖物适用指南](#)以获得更多信息。注意，任何有呼吸困难状况或无法在没有帮助的情况下取下口罩或布面遮盖物的人士，

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

都不应戴上口罩或布面罩。2 岁以下婴幼儿不宜佩戴布面遮盖物。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面遮盖物，以确保儿童能安全呼吸，并避免窒息或闷死的状况发生。有呼吸问题的儿童不应佩戴布面遮盖物。

- 尽量在人流量不太大的时候前往某些地点。
- 尽可能避免在公共场所接触表面。
- 定期清洁和消毒频繁接触的表面。
- 勤洗手，特别是在公共场所接触表面后及吃东西之前，并且避免用未洗过的手触碰你的脸。

给有孩子人士的额外提示

- 向你的孩子解释洗手可以使他们保持健康，并阻止病毒传播。
- 做一个好的榜样——如果你经常洗手，他们更有可能也这样做。请参阅 CDC 的指南：洗手：家庭活动

如何获取食物及其他必需品

- 请仅让一位家庭成员前往商店。请在商店不那么繁忙的时候，去商店购物，囤积必需的用品，这样你就不必经常出门，并且请尽可能地与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 餐馆和咖啡馆不能提供堂食就餐服务，但你仍然可以使用外卖，店内自取或驾车取餐服务，只要所有人都尽可能地保持物理距离即可。
- 如果你使用外卖服务，如果可能的话，请用电子方式支付餐费和小费，并要求把食物放在门外。将食物从包装袋和包装盒中取出，并妥善处理包装袋和包装盒。拿完外卖后要洗手。
- 如果你患上 COVID-19 的风险较高，请让家人，邻居或外卖服务把食物，医疗用品和其他必需品送到你家的门口。如果你需要帮助获取食物和其他必需品，请致电 2-1-1。

给有孩子人士的额外提示

- 洛杉矶县联合学区 (Los Angeles Unified School District) 与红十字会 (Red Cross) 合作，在工作日的上午 8 点至 11 点，通过他们的“拿起就走送餐中心” (Grab & Go Food Centers) 为学生提供膳食。在 [LAUSD 的“学校停课期间家庭资源”页面](#) 找到离你最近的送餐中心位置。
- 在整个洛杉矶县也有其他学区提供的膳食配送地点。在[这里](#)搜索学生餐配送地点，并查找你附近学生餐配送地点和营业时间。

积极应对保持物理距离的提示

- 与你的雇主讨论可在家工作的选项。
- 在家或在户外进行运动。你可以散步，跑步或骑自行车，只要你能与他人保持 6 英尺的距离。
- 避免孤立，通过使用技术和电话经常与亲朋好友交流。
- 互相照顾。通过电话与朋友、家人以及有严重疾病或行动不便的邻居联系。提供帮助，且同时仍然遵循物理距离准则。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

- 如果你生病了，请在就医或看牙医之前先打个电话。查看他们的网站或打电话，确认他们是否提供远程医疗或电话咨询服务。
- 通过可靠的信息来源获取有关新型冠状病毒的最新的准确信息。

给有孩子人士的额外提示

- 帮助你的孩子保持身体活动。鼓励他们在户外玩耍，同时保持物理距离。和他们一起散步或骑自行车。此外，在全天的室内活动的休息时间，尝试进行伸展或走动，以帮助你的孩子保持健康和专注。
- 帮助你的孩子保持社交联系。通过电话或视频聊天联系朋友和家人。给他们可能无法探望的家人写卡片或信件。
- **在家上学：**许多学校均提供在线课程（远程学习）。
 - 检查孩子完成学校作业的情况，帮助你的孩子确定一个合理的完成作业的速度。
 - 如果你面临技术或连接问题，或者你的孩子在完成作业时遇到困难，请告知学校。
 - 从周一到周五保持固定的上床睡觉时间，并在固定时间起床。
 - 安排一天的学习，空闲时间，健康的饮食和享用零食，以及进行体育活动的的时间。
 - 允许时间安排表保持灵活性——它可以根据你一天的具体安排进行调整。
 - 寻找让学习变得有趣的方法，像是动手操作的活动（如拼图和画画）。
 - 和孩子一起写日记，记录下这次的经历，并讨论分享的经验。
 - 查看[洛杉矶县图书馆](#)的资源，以便在家里访问图书馆。图书馆网站拥有电子版图书，有声读物和主办的在线活动。
 - **根据每个孩子的年龄，考虑他们的需求和需要作出的调整。**
对于学龄前儿童，K-5，中学生和高中生来说，过渡到在家学习的方式将是不同的体验。和他们谈谈他们个人的预期，以及他们是如何适应家庭生活和学校生活的。

照顾好你的情绪健康

- **照顾好自己和其他家庭成员的情绪健康。**疫情的爆发对每个人来说都是有压力的，但儿童的反应可能与成人不同。
- **注意孩子表现出压力的迹象：**过度担心或悲伤，不健康的饮食或睡眠习惯，容易分心以及注意力难以集中。欲了解更多信息，请参见 CDC 的[压力与应对](#)中的“适用于父母”的一部分。
- **花些时间和你的孩子聊聊关于 COVID-19 爆发的事情。**以你的孩子能够理解的方式，回答他们的问题，并分享 CDC 的[“中止流言传播的指南”](#)中有关 COVID-19 的实情。
- **登录 CDC 的网站查看相关资源：**[帮助孩子们应对紧急情况](#)或[与孩子们谈论 COVID-19](#)。
- **如果你感到焦虑或不堪重负，**请阅读公共卫生局网站上的[“应对传染病爆发期间的压力”](#)一文。如果你需要帮助，请咨询你的医生或拨打洛杉矶县心理健康部门全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。

教导你的家人在家中采取措施预防感染的重要性

- 经常洗手，而且要彻底把手洗干净。用肥皂和水洗手至少20秒。如果没有现成的肥皂和水，请

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

使用含至少 60% 酒精的洗手液洗手（至少20秒）。

- 请勿共用餐具、杯子、食物和饮料等物品。

清洁和消毒你经常接触的表面

- 定期清洁和消毒所有经常接触的表面和物体，如门把手，栏杆，工作台面，玩具，遥控器，水龙头把手和电话。使用常用的清洗剂，并按照标签说明进行清洁。
- 清洁表面和物品以去除可见的污垢，并对其进行消毒，以消灭病菌。
- 按照产品标签上的说明，包括戴手套和保持良好的通风。使用家用清洁剂和环境保护局(EPA)注册的消毒剂来清洁消毒表面。
- 要了解该产品是否对病毒有效，请阅读产品标签，拨打标签上的 1-800 号码或访问 <http://www.epa.gov/> 以获取更多信息。
- 漂白剂溶液也可以用作消毒剂。将 4 茶匙漂白剂混合到 1 夸脱（4 个标准杯）水中，或者如果有更大量的需求，将 1/3 标准杯漂白剂加到 1 加仑（16 个标准杯）水中。
- 欲获取更多信息，请参见公共卫生局的“[预防呼吸道疾病在家中的传播](#)”指南。

如果你生病了，知道该怎么办

在当前(COVID-19)疫情暴发期间，很可能有很多出现感冒和流感样症状的病人都患有 COVID-19。很多人会出现轻微的病症，且在家休息后病情就会好转。要获得 COVID-19 的检测，请致电你的医生或访问 covid19.lacounty.gov/testing。如果你已经 65 岁或以上，或者有慢性疾病或免疫系统薄弱等健康问题，那么你应该尽早打电话给医生，因为此类人群患严重疾病的风险更高。

如果你或你的家人生病，很重要的一点是，你必须遵循公共卫生局的[出现呼吸道症状人士的家居护理适用指南](#)。该指南包含很多重要信息，如

- 因 COVID-19 而拥有患严重疾病的高风险人群。
- 何时打电话给医生或寻求急诊护理。
- 您可以让自己感觉更好所采取的措施。
- 如何保护他人——在家里，以及当你寻求医疗护理时。

关键点包括：

- 除了获得医疗护理服务以外，请留在家里。
- 你必须在症状首次出现后至少7天并在恢复后至少3天内留在家里。恢复意味着在没有使用退烧药物的情况下你已退烧超过72小时，并且你的呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）有所改善。即使你做过检测，且结果呈阴性，你也必须一直留在家里，以防把病传染给他人。
- 请告知你所有的密切接触者，他们需要在最后一次与你接触后，开始 14 天的隔离。密切接触者包括所有家庭成员、亲密接触者和所有与你相距 6 英尺以内并超过 10 分钟以上的个人。时间跨度为从你出现症状开始前的 48 小时起算，直到你的隔离期结束为止。此外，任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共用器具或唾液，或在未穿戴个人防护设备

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

的情况下为你提供护理服务)的人士都应接受隔离。如果你生病了并想了解你应该做些什么,请参阅公共卫生局的[接触过 COVID-19 人士的居家检疫指南](#)。

在家中做好准备工作(如果你已经有了家庭计划,也可以回顾一下)

- **确保你知道**你的医生办公室,当地急诊中心和急诊室的**电话号码**,这样如果你生病了,你就可以打电话给他们,而不是直接出现在上述场所。请把重要的号码贴在冰箱上以及保存在手机里。
- **如果你还没有医疗服务提供者**,请拨打县信息热线 2-1-1,他们可以帮助你找到。
- **制定一个照顾年老,残疾或生病的家庭成员的计划**(如果他们或他们的照顾者生病的情况下)。
- **建立紧急联系人清单**。确保你的家庭有一个更新过的紧急联系人列表,包括家人,朋友,邻居,拼车司机,老师,雇主和其他社区服务。你同时应该知道你可以拨打洛杉矶县信息热线 2-1-1 获取帮助。
- **了解你的邻居**。和你的邻居针对应急计划进行交流。如果你的邻居有一个网站或社交媒体页面,考虑加入它以保持对邻居,信息和资源的访问权限。
- **确定你所在社区的援助组织**。创建一个本地组织的列表,你和你的家庭可以在需要获得信息,医疗保健服务,援助和资源时联系这些组织。考虑时请将提供心理健康或咨询服务,食物,和其他供应品的组织包括在内。你也可以拨打洛杉矶县信息热线 2-1-1。
- **预备充足的处方药和非处方药**,以帮助缓解/治疗感冒和流感症状。
- **欲了解更多信息**,请登录 CDC 的网站: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

报告侮辱事件

洛杉矶县致力于确保所有受 COVID-19 影响的居民都得到尊重和同情心,我们会将事实与恐惧分开,并防范有居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果你或你认识的人经历过基于种族、原籍国或其他身份的歧视,请进行报告。无论是否发生了犯罪行为,你都可以报告在洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电洛杉矶县全天候信息专线 2-1-1,或通过以下网址在线提交举报信息: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>。

了解获得可靠信息的渠道

请当心围绕新型冠状病毒的骗局,假新闻和恶作剧。准确的信息,包括洛杉矶县新病例的公告,将由公共卫生局通过新闻发布会,社交媒体官方账号,以及我们的网站告知公众。该网站上有更多关于 COVID-19 的信息,包括常见问题解答(FAQ)、信息图表和一份应对压力的指南,以及正确洗手方式的小贴士。

- 洛杉矶县公共卫生局(LACDPH, 县级机构)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
社交媒体官方账号: @lapublichealth



新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局
个人和家庭适用指南

以下是新型冠状病毒的其他可靠信息来源：

- 加州公共卫生局（CDPH，州级机构）
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病预防控制中心（CDC，国家级机构）
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界卫生组织（WHO，国际性组织）
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

**911 不适用于
咨询健康信息！**